

Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Di Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja

Sarjani Linggi Allo¹, Hamdany Mustakim², Lenni Sello³, Elsa Sumampouw⁴

¹Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja, Sulawesi selatan, indonesia

^{2,3}Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja, Sulawesi selatan, indonesia
janikebid08@gmail.com

Abstract : *In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is quite high with an incidence rate of 60-70% which can cause a decrease in quality of life if not handled properly. This study aims to determine the effect of dysmenorrhea gymnastics on the reduction of menstrual pain in first-level students of Sinar Kasih Toraja Academy. The type of research uses a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The population in this study was 73 female students and the sample taken was 30 female students using the Purposive Sampling technique. Data was collected by observation. Data analysis using the Wilcoxon rank test is because the data is not distributed normally. The results of the study were 30 respondents, and all respondents experienced a decrease in menstrual pain (100.0%). Based on the results of the Wilcoxon test, it shows that the sig. value is $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected, and H_a is accepted, so it can be concluded that dysmenorrhea gymnastics influences reducing menstrual pain in Level I students at the Midwifery Academy. So, it indicates that dysmenorrhea exercises are effective as an intervention to reduce menstrual pain, which can be a useful alternative for female students in overcoming common dysmenorrhea problems.*

Keywords: *Dysmenorrhea Gymnastics, Pain Reduction, Menstrual Pain, Midwifery Students*

Abstrak: Di Indonesia kejadian dismenore cukup tinggi dengan angka kejadian 60-70% yang dapat menyebabkan kualitas hidup menurun jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Dismenore Terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi Tingkat Satu Akademi Sinar Kasih Toraja. Jenis penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan one group *pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 73 mahasiswi dan sampel yang diambil sebanyak 30 mahasiswi dengan teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan cara Observasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon rank test* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hasil Penelitian terdapat 30 responden dan semua responden mengalami penurunan nyeri haid (100,0%). Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada Mahasiswi Tingkat I di Akademi Kebidanan. Sehingga mengindikasikan bahwa senam dismenore efektif sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri haid, yang dapat menjadi alternatif yang bermanfaat bagi mahasiswi dalam mengatasi masalah dismenore yang umum terjadi.

Kata Kunci: *Senam Dismenore, Penurunan Nyeri, Nyeri Haid, Mahasiswi Kebidanan*

Pendahuluan

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang di mulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya (Sinaga Ernawati dkk, 2017)

Dismenore juga di sebut kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot Rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi

dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (Sinaga Ernawati dkk, 2017)

Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Lail, 2019)

Salah satu manajemen non farmakologi untuk mengatasi Dismenore yaitu Senam Dismenore. Senam dismenore dapat meredakan nyeri haid, karena dismenore meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke pembuluh darah, dan otak serta sistem saraf akan mengalami vasokonstriksi. Tulang belakang dapat dimanfaatkan secara alami. obat penenang yang diproduksi oleh otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar beta-endorfin dalam tubuh untuk menghilangkan rasa sakit (Nurjanah et al., 2019)

Peneliti memilih mahasiswi tingkat I sebagai responden penelitian karena usia mahasiswi tingkat I berada pada rentang usia dimana yang biasanya terjadi dismenore. Mahasiswi juga bisa mengaplikasikan senam dismenore pada diri sendiri dan juga merupakan calon-calon tenaga kesehatan yang memiliki peran dan fungsi antara lain sebagai pemberi asuhan kebidanan sehingga ketika mahasiswi bertemu dengan masyarakat yang sedang dismenore dapat memberikan tindakan non farmakologi dan meminimalkan pemberian terapi farmakologi.

Berdasarkan latar belakang diatas masih banyak perempuan yang belum melakukan senam dismenore ini sehingga penting untuk diteliti "Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I di Akademi kebidanan Sinar Kasih Toraja Tahun 2023".

Metode

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian dengan desain quas eksperimen dengan teknik rancangan one group pretest – posttest tanpa kelompok kontrol. Pengukuran skala nyeri saat menstruasi dan diukur kembali pada bulan berikutnya saat menstruasi setelah sebelumnya telah dilakukan senam dismenore 3 kali selama seminggu sebelum menstruasi. Intervensi senam dismenore dengan menggunakan Numeral Rating Scale (NRS). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan teknik rancangan *pretesttest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 73 mahasiswi dan sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswi dengan teknik *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan cara Observasi kemudian diuji dengan uji *wilcoxon* .

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Persentasi (%)	Rerata (M)	SD
Umur				
17 Tahun	2	6,67	18.53	1.196
18 Tahun	18	60,0		
19 Tahun	6	20,0		
20 Tahun	4	13,33		
Siklus Haid				
27 Hari	4	13,33	28.23	1.040
28 Hari	22	73,34		
29 Hari	4	13,33		

Sumber: data primer 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sample, terdapat kategori umur 17 tahun sebanyak 2 orang (6,67%), 18 tahun sebanyak 18 orang (60,0%), umur 19 tahun sebanyak 6 orang (20,0%), dan umur 20 tahun sebanyak 4 orang (13,33%). Dan kategori siklus haid di dapatkan siklus 27 hari sebanyak 4 orang (13,3%), siklus 28 hari sebanyak 22 orang (73,34%), dan siklus 30 hari sebanyak 4 orang (13,33%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Haid Pada Pre-Test Senam Dismenore

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Nyeri Ringan	10	33,34
Nyeri Sedang	12	40,0
Nyeri Berat	8	26,66
Jumlah	30	100,0

Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden berdasarkan Pre Test menunjukkan bahwa jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 10 orang (33,34%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 12 orang (40,0%), nyeri berat (7-10) sebanyak 8 orang (26,66%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Haid Pada Post-Test Senam Dismenore

Nyeri Haid	Frekuensi (f)	Presentase %
Nyeri Ringan	21	70,0
Nyeri Sedang	9	30,0
Jumlah	30	100

Data Primer 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden berdasarkan Post Test nyeri haid pada

bulan kedua setelah diberi *Senam Dismenore* menunjukkan bahwa jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 21 orang (70,0%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 9 orang (30,0%).

Tabel 4. Uji Normalitas Data Penurunan Nyeri Haid Pre Test Dan Post Test Dengan Intervensi Senam *Dismenore*

Pemberian Senam Dismenore	Nilai Asymp.sig	Nilai α
Pre-Test	0,017	0,05*
Post-Test	0,002	

Shapiro Wilk

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas dengan *shapiro- WilkTest* pada Pre-Test *Senam Dismenore* diperoleh nilai $p\ value = 0,017$ karena $p\ value > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan pada Post-Test bulan kedua di peroleh nilai $p\ value = 0,002$, karena nilai $p\ value < \alpha = 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal .

Dari hasil diatas, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Sedangkan syarat untuk Uji T tidak terpenuhi. maka penelitian ini menggunakan Uji Statistik *Wilcoxon*.

Tabel 5 Pengaruh Senam *Dimenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid

Nyeri Haid	Mean	N	S.D	P	α
Pre-Test	3,90		1,956	0,000	0,05*
Post-Test	2,60		1,502	0,000	

**Wilcoxon Signed Rank Test*

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata *Pre-Test* pada Senam *Dismenore* di peroleh sebesar 3,90 sedangkan nilai rata-rata *Post-Test* pada Senam *Dismenore* diperoleh sebesar 2,60. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pada *Pos-Test* Senam *Dismenore* lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata *Pre-test* Senam *Dismenore*.

Dari Hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$, dari hasil tersebut maka H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat 1 di Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja.

Pembahasan

Berdasarkan hasil Penelitian menunjukkan bahwa pada *pre-test* Pemberian Senam *Dismenore* pada Mahasiswi tingkat 1 di Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja yang mengalami bahwa yang mengalami nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 10 orang (33,34%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 12 orang (40,0%), nyeri berat (7-10) sebanyak 8 orang (26,66%). Sedangkan pada *post-test* pemberian Senam *Dismenore* dari 30 jumlah responden didapatkan jumlah responden dengan nyeri haid ringan (1-3) sebanyak 21 orang (70,0%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 9 orang (30,0%) dan pada nyeri berat (7-10) sudah tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* di peroleh nilai $Z = 4.868$ dan nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam

Dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada Mahasiswi Tingkat 1 Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lina Susanti yang melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun memperoleh hasil bahwa ada pengaruh senam *dismenore* terhadap *dismenore* yang dialami oleh remaja (Susanti lina, 2017).

Dismenorea merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita dan mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan atau konsultasi ke dokter, puskesmas, atau datang ke bidan. *Dismenorea* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. (Hendarto Hendy, 2014)

Relaksasi yang dapat digunakan dalam membantu mengurangi *Dismenore* yaitu kompres panas, massase, distraksi, istirahat dan senam. Salah satu cara untuk mengatasi *Dismenore* adalah dengan melakukan senam khusus yaitu senam *Dismenore* (Susanti Lina, 2017)

Senam *Dismenore* adalah salah satu jenis senam yang difokuskan untuk membantu meregangkan otot-otot panggul dan pinggang, selain itu jika dilakukan secara rutin dapat memberikan rasa rileks secara bertahap dan meredakan nyeri. Senam *dismenore* merupakan aktivitas yang dapat meredakan nyeri. Selama berolahraga, tubuh manusia melepaskan endorfin. Hormon Endorfin dapat mengurangi atau meredakan rasa sakit orang, membuatnya lebih nyaman, ceria dan lancar mengantarkan oksigen ke otot Senam *Dismenore* harus betul-betul dilakukan dengan gerakan yang benar, rutin dan serius serta rileks, karena semakin rutin dan serius, serta rileks dalam melaksanakannya maka keefektifan senam *Dismenore* ini akan menyatakan hasilnya. (Susanti Lina, 2017)

Tujuan Senam *Dismenore* Latihan atau senam *dismenore* tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya bagi tubuh. Adapun tujuan dilakukan senam *dismenore* menurut (Susanti Lina, 2017) Yaitu Membantu remaja yang mengalami *dismenore* untuk mengurangi dan mencegah *dismenore*, Alternatif terapi dalam mengatasi *dismenore*, Intervensi yang nantinya dapat diterapkan untuk memberikan, pelayanan asuhan keperawatan bagi masala *dismenore* yang sering dialami remaja.

Manfaat Senam *Dismenore*, Dapat meningkatkan sekresi hormon khususnya esterogen, Senam secara teratur bagi remaja putri dapat melepaskan endorfin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi *Dismenore*, selain itu menjadikan tubuh terasa lebih segar dan dapat menimbulkan perasaan senang. Teknik pergerakan senam *dismenore* terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan, masing-masing gerakan kurang lebih mempunyai waktu 2,5 menit (susanti lina, 2017)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina Susanti (2017) " Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan

Di STIKES Bahkti Husada Mulia Madiun " dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group* dengan jumlah sampel 30 orang. Hasil uji *t* dan diketahui bahwa nilai *p*-value sebesar $0,006 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan senam *Dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswi tingkat II di STIKES bhakti husada mulia madiun

Disamping itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2020) "Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada remaja di SMK Kesehatan Persada Wajo Tahun 2020" dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan kelompok tidak diberikan intervensi dan diberikan intervensi dengan jumlah sampel 30 orang. Pada penelitian ini hasil nilai *p* adalah 0,002 dengan signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam *Dismenore* terhadap nyeri. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan senam *dismenore* dapat menurunkan nyeri *Dismenore*

Dari hasil penelitian dan teori diatas yang dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel yang telah melakukan Senam *Dismenore*, semua reponden mengalami penurunan nyeri haid. Senam *Dismenore* dapat menurunkan nyeri haid karena pada saat melakukan senam *Dismenore* tubuh akan menghasilkan hormon *Endorphin*. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat Penenang alami yang dapat diproduksi otak sehingga akan merasakan rasa nyaman dan membangkitkan semangat serta memiliki efek positif pada emosi, sehingga dapat menyebabkan relaksasi dan normalisasi fungsi tubuh.

Kesimpulan

Senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada Mahasiswi Tingkat I di Akademi Kebidanan. Sehingga mengindikasikan bahwa senam *dismenore* efektif sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri haid, yang dapat menjadi alternatif yang bermanfaat bagi mahasiswi dalam mengatasi masalah *dismenore* yang umum terjadi.

Daftar Pustaka

- Arsyawina, A. (2014). *Pengukuran Nyeri*. 39, 14–53. [Http://Eprints.Undip.Ac.Id/43141/](http://Eprints.Undip.Ac.Id/43141/)
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di Smk Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*, 1–108. [Http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/28982](http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Handle/123456789/28982)
- Hendarto Hendy. (2014). *Ilmu Kandungan* (R. P. P. Mochamad Anwar, Ali Baziad (Ed.)). Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Masturoh Imas, N. Anggita I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2018th Ed., [Vol. 148]). Kemkes. [Http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id](http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id)
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/Sm.V10i1.1749>
- Sarifah, T., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2015). Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X Dan Xi Sman 14 Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–8.

- [Http://Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id/Index.Php/Ilmukeperawatan/Article/View/458/457](http://Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id/Index.Php/Ilmukeperawatan/Article/View/458/457)
Silviani, Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal Of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/Hajom.V1i1.1791>
Sinaga Ernawati Dkk. (2017). *Managemen Kesehatan Menstruasi* (Vol. 148). Universitas Nasional Iwwash Global One. [Http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke.Pdf](http://ppi.unas.ac.id/wp-content/uploads/2017/06/Buku-Manajemen-Kesehatan-Menstruasi-Oke.Pdf).